

# Tomates Rellenos

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 3 tomates grandes
- 1 taza migajas de pan sin sazonar
- 2 cucharaditas perejil deshidratado
- 2 cucharaditas albahaca deshidratada
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/4 taza agua (o más, según se necesite)

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Pele la cebolla. Córtele en pequeños trozos.
3. Corte cada tomate por mitad. Saque la parte con el tallo.
4. Ligeramente exprima cada mitad de tomate sobre el fregadero para sacar las semillas.
5. Coloque las migajas en un tazón mediano. Agregue las especias y el aceite.
6. Mezcle bien, agregando el agua lentamente para humedecer las migajas.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Utilice una cuchara para empacar bien la mezcla de migajas de pan en las mitades de tomate.
8. Ligeramente engrase un molde para hornear. Coloque los tomates sobre el molde con la mitad abierta hacia arriba.
9. Hornee durante 15-20 minutos, hasta que las migajas estén un poco doradas y los tomates se ablanden un poco.

**Notas:** Si no tiene una caja de migajas de pan sin condimentar, haga las suyas. Ponga a tostar 4 rebanadas de pan. Aplaste con un rodillo o con un frasco para obtener las migajas. Si no tiene migajas o pan, aplaste 3 tazas de hojuelas de cereal.

## Notas